Votre programme d’aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Soutenir une personne en deuil

Il nous est souvent difficile de savoir quoi dire à une personne touchée par la perte d’un être cher – surtout par crainte d’augmenter son chagrin. La crainte est l’une des réactions courantes que nous éprouvons à l’égard du deuil. Non seulement elle nous incitera à éviter les contacts ou à limiter nos conversations avec la personne en deuil, mais elle sera également à l’origine du désir de la personne en deuil de s’isoler des contacts et des activités quotidiennes.



Normalement, la personne en deuil possède une perception accrue de ce qui se passe autour d’elle et elle sera très sensible aux changements dans ses relations avec les gens. C’est pourquoi le fait de l’éviter intensifiera son sentiment d'isolement et nuira sa capacité d’être réconfortée par ceux en qui elle a le plus confiance. Si certaines personnes préfèrent être seules, la plupart des gens préfèrent être traités normalement.

Les solutions à l’évitement

Laissez la personne décider si elle veut parler de son deuil ou non. Si vous parlez à quelqu’un qui a récemment perdu un être cher, le fait de dire simplement « je sympathise avec toi » lui permet de répondre « merci » ou de saisir l'occasion de parler de son deuil. Donnez-lui la possibilité de prendre cette décision. Si personne ne parle de son deuil, elle pourra se sentir encore plus isolée et non soutenue. Faites-vous confiance. Vous saurez si la personne souhaite ou non poursuivre la conversation. Une personne qui a perdu un conjoint ou un membre de la famille a l’impression d’avoir perdu le contrôle de sa vie. Laissez-la vous dire ce en quoi vous pouvez être utile.

Un soutien au-delà des mots

Il existe de nombreux moyens pratiques et respectueux d'aider une personne en deuil. N’oubliez pas que votre contribution dépendra en partie de votre relation. Pour offrir un soutien efficace, vous devez gérer votre contribution et ne pas vous épuiser.

Aider la personne en deuil immédiatement après le décès

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d’information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.

Voici des moyens d’exprimer votre sympathie à la personne en deuil. Votre relation actuelle vous permettra d’opter pour les meilleures suggestions.

- Offrez de communiquer à la famille et aux amis les dispositions en ce qui concerne les obsèques.
- Gardez sa maison pendant qu’elle se rend au service funèbre.
- Aidez à répondre au téléphone et à accueillir les visiteurs et prenez note des appels, des visiteurs ou des personnes qui ont été contactées.
- Établissez une liste des personnes qui ont écrit, envoyé des fleurs ou fourni de l’aide.
- Aidez à coordonner la nourriture et les boissons.
- Aidez à organiser l’hébergement et le transport des personnes venant de l’extérieur.
- Assurez-vous que la maison soit propre et préparez de la nourriture.
- Offrez de l’accompagner au salon funéraire.
- Prenez des arrangements pour la garde et le transport des enfants.
- Accordez-lui des moments de solitude, si elle le désire.
- Écrivez-lui un mot gentil manifestant votre soutien ou envoyez-lui des fleurs.
- Rappelez-lui qu’elle doit se reposer et se nourrir.
- S’il y a lieu, demandez de l’aide aux amis et aux voisins.

Aider la personne en deuil après les obsèques ou le service commémoratif

Lorsque vous offrez de l’aide, assurez-vous de ne pas être intrusif et demandez où vos services seraient le plus utiles. Voici des suggestions :

- Soyez particulièrement attentif à aider aux tâches qui incombaient à la personne décédée (l'entretien de la voiture, la cuisine, le paiement des factures, etc.)
- Offrez d'aider à envoyer les cartes de remerciement.
- Offrez du transport, s’il y a lieu.
- Visitez la personne ou communiquez avec elle dans les moments difficiles, par exemple, les anniversaires, les vacances et l'anniversaire du décès.
- Écoutez ce qu’elle vous dit.

Les commentaires à éviter et ceux que vous pouvez utiliser

En période de deuil, il est souvent difficile de trouver les mots justes. Efforcez-vous d’éviter des clichés et des présomptions tels que :

Ne dites pas :	**Dites plutôt :**
Je sais ce que tu ressens.	Je suis désolé.
C'est la volonté de Dieu.	Je sais que tu traverses un moment difficile.

Ne dites pas :	**Dites plutôt :**
Tu pourrais avoir d’autres d'enfants (ou, au moins, tu as d’autres enfants).	Cet enfant était très spécial.
Il a eu une vie bien remplie.	Je sais qu’il va te manquer.
Il faut tourner la page.	Prends le temps nécessaire.
Sois fort.	Cela doit être très difficile.
Une tragédie apporte toujours quelque chose de bon. (Ou le soleil brillera à nouveau.)	(Écoutez ce que dit la personne.)
C’est mieux ainsi.	Il va nous manquer à tous.
Appelle-moi en cas de besoin.	Je t’appellerai demain. En attendant, si tu as besoin de moi, voici mon numéro.

Voici un autre commentaire qu’il est préférable d’éviter : « Tu devrais avoir réussi à passer au travers. » Même si la durée du processus de deuil vous préoccupe, dites-vous que ce processus appartient à la personne en deuil. Vous pouvez lui accorder votre appui, mais vous ne pouvez pas lui faire sauter des étapes. Souvenez-vous que ce processus durera aussi longtemps que nécessaire et certaines personnes ne réussissent jamais à surmonter le deuil.

Votre ami vous donnera aussi des indices très utiles sur sa philosophie en ce qui concerne la mort et le deuil. La culture et les croyances religieuses jouent un rôle important dans la façon dont une personne compose avec la maladie et la mort. Souvenez-vous d’être sensible à sa façon de penser, surtout si vous ne comprenez pas ou ne partagez pas ses croyances.

Dans le doute, soyez honnête. Les meilleures conversations et les expériences les plus enrichissantes pourraient très bien débuter par « Je ne sais vraiment pas ce que je pourrais dire… » Votre sensibilité sera authentique et permettra à votre collègue ou à votre ami d’être honnête envers vous sans éprouver de crainte. Ne sous-estimez pas la valeur de l’écoute pour démontrer votre soutien et votre compassion. Il existe autant de moyens d’aider un ami dans le deuil que de façons de gérer le deuil.